

SHËNDETËSI

Çfarë mund të bëhet në kushtet e shtëpisë nëse keni shtypje të lartë të gjakut?

BY FERIZAJPRESS
MARCH 04, 2018

Doktor Agon Bislimi rekomandon që në rast se ndodheni në shtëpi dhe keni shtypje të lartë të gjakut, ndihma më e mirë dhe më e shpejtë që mund t'i jepni vetes ose dikujt që ka shtypje të lartë të gjakut është futja e këmbëve në një enë me ujë të ngrohtë, pastaj duhet t'i jepet captopril tabletë 25 mg, i cili duhet vënë nën gjuhë dhe duhet pritur derisa të qetësohet. Nëse gjendja vazhdon të jetë e njëjtë duhet të shkoni urgjent te mjeku.

Uji i ngrohtë ndihmon në zgjerimin e enëve të gjakut, lehtëson qarkullimin e tij, dhe largon fluksin e gjakut nga pjesët e rrezikshme të organizmit, si truri dhe zemra.

Parandalimi i hipertensionit arterial duhet të nisë me eliminimin e të gjithë faktorëve që shërbejnë si burim për shfaqjen e hipertensionit. Të tilla janë kryerja e një jete aktive, me sa më shumë aktivitet fizik, eliminimi i duhanit dhe alkoolit, kufizimi i kripës,ushqimeve me kalori që përmbajnë shumë yndyra, sheqernave.